

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho-francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Arroz de atum (tomate, milho, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, azeitonas) ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2849	680	24	0.1	32	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Rancho de grão-de-bico (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) ^{1,6,9,10,11,12}	1606	385	17	0	30	22	0.8	2.9
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes ⁹	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Ervilhas estufadas c/ ovo, batata, cenoura, chouriço e bacon ^{1,3,9,10,12}	1927	534	18	0	59	33	0.8	7.1
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ batata, cenoura, curgete e molho de tomate ^{1,3,9,10,12}	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,9,10,12} / Couve-flor com hortelã	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Varitas de pescada no forno + arroz de ervilha ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	6
Prato Vegetariano	Pimentão recheado c/ soja e legumes no forno + arroz de ervilha ^{1,3,6,9,10,12,13}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com feijão-branco	675	164	6	0	25	5	0.4	2.1
Prato	Galinha Afiamburada (fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13}	1352	323	17	2	14	29	0.6	2-8
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12}	2437	652	13	0	20	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com cenoura ripada ^{6,12,13}	1065	255	10	0	38	11	0.5	25
Prato	Paloco Mimoso no forno (batata, cebolada, jardineira de legumes, molho bechamel) ^{1,4,7,9,10,12}	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana + arroz ^{1,3,6,9,11,12}	1533	366	14	0	41	19	0.6	3.5
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.